AUTO INVESTIGAÇÃO

RAMANA MAHARSHI

TÉCNICA DE MAHA-YOGA-VICHARA

QUEM SOU EU?

AUTO-INVESTIGAÇÃO

Instruções de Bhagavan Sri Ramana Maharshi – Tradução da versão revisada do original em Tamil publicada por T. N. Venkataraman, Presidente Sri Ramanasraman em Tituvannamalai em 1957).

INTRODUÇÃO

Estas foram as instruções dadas por escrito por Bhagavam Sri Ramana Maharshi nos dias de seu silêncio, cêrca do ano de 1901, ao seu discípulo Gambhiram Seshayya.

A essência dos ensinamentos aqui contidos é claramente:

REALIZE A PERFEITA BEM-AVENTURANÇA
ATRAVÉS DE CONSTANTE MEDITAÇÃO NO SER

ÍNDICE

Capítulo 1 Investigação do Ser 5
Capítulo 2 A Natureza da Mente 7
Capítulo 3 O Mundo 12
Capítulo 4 A Alma individual 13
Capítulo 5 O Absoluto é o Ser 14
Capítulo 6 Conhecimento do Ser Supremo 16
Capítulo 7 Adoração é Auto-Investigação, nada mais ... 17
Capítulo 8 Libertação 19
Capítulo 9 A Senda Óctupla da Jnana Yoga 23
Capítulo 10 A Senda Óctupla do Conhecimento 27
Capítulo 11 Renunciação 29
Capítulo 12 Conclusão 30
A Religião do Coração 31
Quem sou eu? 33
Auto Conhecimento 48

CAPÍTULO 1

Investigação no âmago do nosso próprio Ser

Neste capítulo é esclarecida a Senda da investigação no âmago do nosso próprio Ser sob a forma de «Quem Sou Eu?»

1 - O sentido do «eu» – expresso em tôdas as nossas sensações como «eu vim», «eu era», não é natural e comum a todos os indivíduos? Ao analisar o significado dêsse fato chegamos à evidência de que como o movimento e as funções análogas pertencem ao domínio do corpo, essas sensações só se manifestam dessa maneira por uma única razão: porque o corpo está identificado com o «eu».

Entretanto, pode o corpo ser essa «Consciência do Eu»?

Antes do nascimento êsse corpo não estava na «Consciência do Eu». Êle é composto dos cinco elementos. Está ausente durante o sono[1] e, eventualmente, se torna um cadáver. É evidente, pois, que o corpo não pode ser essa «Consciência do Eu».

Êste sentido do «eu» que no momento emerge do corpo, é chamado também de ego, ignorância, ilusão, impureza, ou indivíduo. A finalidade de tôdas as Escrituras é esta perquirição do Ser. Está declarado nelas que a destruição do sentido do ego é Libertação. Como, pois, se pode permanecer indiferente a essa verdade? Pode o corpo, que é inanimado como um pedaço de madeira, refulgir e funcionar como «Eu»? É óbvio que não! Portanto, refugue êsse corpo inanimado como se de fato fôra um cadáver. Nem mesmo murmure a palavra «eu», mas investigue intensa e profundamente dentro de si próprio o que é que agora brilha no âmago do Coração como «Eu»[1].

Transcendendo o incessante fluxo de pensamentos diversos, surge no Coração como «Eu», «Eu», a contínua, ininterrupta, silenciosa e espontânea consciência do Ser.

---

1 - O «eu» (minúsculo) refere-se à personalidade humana. O «EU» (maiúsculo) designa o SER, objeto da auto-investigação. (veja capítulos 5 e 6).

Se nos aferrarmos a ela e permanecermos tranqüilos, o sentido do «eu» no corpo fenecerá por si próprio, como fogo de cânfora. Os Sábios e as Escrituras afirmam que isto é Libertação.

2 - O véu da ignorância jamais poderá ocultar completamente o ser individual. Como o poderia? Nem mesmo os ignorantes deixam de falar do «eu». A ignorância só faz ocultar a Realidade «Eu sou o Ser», «Eu sou pura Consciência», e confundir o «Eu» com o corpo.

3 - O Ser é auto-Refulgente. Não é necessário fazer dêle nenhuma imagem mental, qualquer que ela seja. O próprio pensamento que a imagina é escravidão, uma vez que o Ser é a Refulgência que transcende à escuridão e à luz e não deve ser cogitada pela mente. Tal idéia finda em escravidão, ao passo que o Ser brilha espontâneamente como o Absoluto.

Esta investigação dentro do Ser na meditação devocional desdobra-se no estado de absorção da mente no Supremo e conduz à Libertação e à indescritível Bem-Aventurança. Os grandes Sábios têm declarado que sòmente com a ajuda desta perquirição devocional no Ser pode a Libertação ser lograda.

O ego, sob o aspecto de «idéia do eu», é a raiz da árvore da ilusão. A sua destruição desfaz essa ilusão à semelhança de uma árvore derrubada pelo corte das suas raízes. Sòmente êste método fácil de erradicar o ego é digno de ser chamado de devoção (bakthi), conhecimento (jnana), união (ioga), ou meditação (dyana).

4 - Na consciência «eu sou o corpo» estão contidos os três corpos[2] compostos pelos cinco invólucros[3]. Se essa consciência fôr removida, todo o resto sumirá de per si, pois os demais corpos dependem dela. Não há necessidade de eliminação separada porque as Escrituras declaram que a escravidão é o pensamento, exclusivamente. A in-

2 - Ou sejam, o físico, o sutil e o causal dos estados de vigília, sonho e sono respectivamente.

3 - Os envoltórios material, sensório, mental, intelectual e da Bem-Aventurança.

junção final delas é que o melhor método para livra-se da escravidão do pensamento consiste em sujeitar a mente, na forma da idéia do «eu», ao Ser e, mantendo-se completamente sereno, não esquecê-lo.

CAPÍTULO 2

A Natureza da Mente

Neste capítulo são resumidamente descritos a natureza, os estados e a localização da mente.

1 - Segundo as Escrituras indianas, há uma entidade conhecida como «mente» que se origina no alimento consumido. Ela gera amor, ódio, cobiça, cólera, e assim por diante. É o conjunto da mente, intelecto, memória, vontade e ego, e embora desempenhando tão variadas funções tem o nome genérico de «mente», e é objetivada como os objetos inertes conhecidos por nós. É inanimada, mas quando jungida à consciência parece animada, do mesmo modo como um ferro aquecido ao rubro parece fogo. O princípio de discriminação lhe é intrínseco. É passageira e possui partes capazes de serem amoldadas em qualquer forma como a laca, o ouro ou cêra. É a base de todos os princípios-raiz (tatwas). Está localizada no coração, assim como a visão o está nos olhos e a audição no ouvido. É ela que dá à alma individual o seu caráter e que quando concebe um objeto, já associado com a consciência refletida no cérebro, assume uma forma-pensamento. Em contato com êsse objeto através dos cinco sentidos dirigidos pela mente, apropria-se dessa cognição com a sensação de «eu sou consciente disto ou daquilo», gratifica-se com o objeto e fica satisfeita, finalmente.

Pensar em se determinada coisa pode ser comida ou não é uma forma-pensamento da mente. «É boa, é má», «pode ser comida», por exemplo. Noções discriminativas como estas constituem o intelecto discriminador. Visto que o princípio-raiz que se manifesta como indivíduo, Deus e o mundo, nada mais é do que a mente, pura e exclusi-

vamente, a sua absorção e dissolução no Ser é a emancipação conhecida como Kaivalya, como o Supremo Espírito, Brahman, o Absoluto.

2 - Os sentidos, por serem localizados fora do corpo como auxílio para a cognição dos objetos, são exteriores. A mente, porém, que é situada internamente é o sentido interno. «Dentro» e «fora» são relativos ao corpo, e não têm significação no Absoluto. Com o objetivo de revelar que todo o mundo objetivo está dentro e não fora do corpo, as Escrituras têm descrito o cosmos sob a forma de lótus do Coração. Mas êste não é senão outro nome para o Ser.

A bola de cêra usada pelos ourives, embora dissimulando diminutas partículas de ouro, continua a parecer uma simples porção de cêra. Assim também os indivíduos submersos nas trevas da ignorância (avidya) ou véu universal (maya) só são cônscios da falta de conhecimento durante o sono.

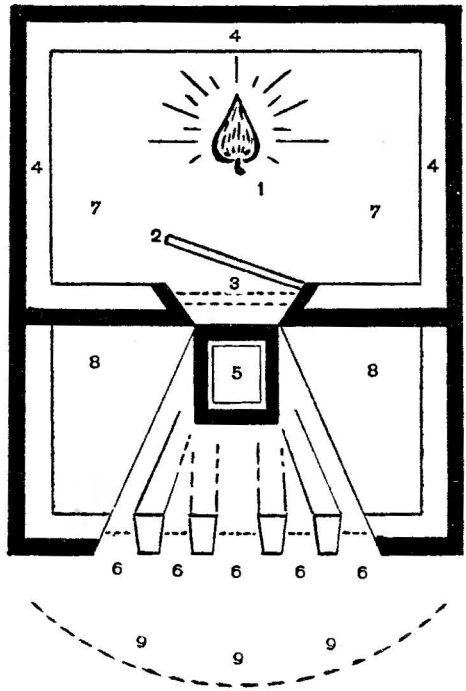
No sono profundo, os corpos físico e sutil, pôsto que sob o manto negro da ilusão, permanecem todavia imersos no Ser. Da ignorância gerou-se o ego – o corpo sutil. A mente deve ser transmudada no Ser.

3 - A mente, de fato, nada mais é do que consciência, porque é pura e transparente por natureza. Nesse estado de pureza, porém, não pode ser chamada de mente, A errônea identificação de uma com a outra[4] é fruto da mente contaminada. Em outros têrmos, a mente incontaminada e pura, sendo Consciência absoluta, ao esquecer-se da sua natureza original, é subjugada pela propriedade das trevas (tamas) e se manifesta como o mundo físico. Similarmente, subjugada pela atividade (rajas) ela surge no mundo manifestado como «eu» e se identifica com o corpo, conside-

4 - O ponto de vista errôneo que atribui a Realidade do Ser ao mundo material, como se êste fôra independente do princípio consciente. Esta falsa idéia é devida à identificação do Ser com o corpo Físico, e em conseqüência do que a ignorância assume que aquilo que é externo e independente do corpo físico é também, necessàriamente, externo e independente do princípio consciente.

rando errôneamente êste último como real. Governada pelo amor e ódio, ela executa, destarte, boas ou más ações e, em conseqüência, é enredada no ciclo de nascimentos e de mortes. É a experiência de todos que no sono profundo, e nos desmaios, não se tem conhecimento do próprio Ser ou da objetividade. Posteriormente, a experiência «eu acordo do sono», «eu readquiri a consciência» é o conhecimento peculiar que nasce do estado natural. Êste conhecimento distinto é chamado «vijnana» e não se patenteia por si mesmo, mas devido a êle unir-se ao Ser ou ao não-ser. Quando êsse conhecimento particular ou vijnana é inerente ao Ser é chamado Conhecimento-Real (sathya jnana), ou Conhecimento do processo mental no Ser (atmakara manovrittijnana), ou Conhecimento perpétuo (atmakara jnana). Quando se combina com o não-ser é chamado ignorância (ajnana). O estado em que êste conhecimento ou vijnana é intrínseco ao Ser e brilha como Ser é chamado pulsação do Ser **(aham spurana).** Esta palpitação não é distinta do Ser, e não é senão um sinal indicativo da próxima Auto-Realização. Entretanto, êste não é o estado primevo do Ser. A Fonte à qual esta palpitação se revela inerente é denominada Consciência (prajnana). É a Ela que a Vedanta proclama como Prajnana Ghana. A Suprema Jóia da Sabedoria (de Shankara) descreve êste Estado Eterno nas seguintes palavras: «No escrinio da inteligência resplandece eternamente o Ser – a auto-refulgente testemunha de tudo. Fazendo dêle o seu Alvo, ou Lakshya – que é completamente diferente do irreal – desfrute-o, pela experiência, como seu próprio Ser, através de uma corrente de pensamento contínua.

O sempre luminoso Ser é único e universal. Apesar da experiência individual dos três estados – vigília, sonho e sono profundo – o Ser permanece puro e imutável. Não é circunscrito pelos três corpos – físico, mental e causal – e transcende à relação tripla do observador, da visão, e do objeto observado. O esbôço da página nº 10 será de ajuda para se compreender o estado imutável do Ser que se sobrepõe às ilusórias manifestações acima descritas.



O SÍMBOLO	O SIMBOLIZADO
1 - A lâmpada (a chama)	O SER (que auto-refulge na câmara interna).
2 - A porta	O sono
3 - A soleira da porta	O princípio intelectual (vital) condicionado por «tempo» «karma» etc. (Mahat-tattva).
4 - A parede interna	O inconsciente ou corpo causal (estado de ignorância (Avidya).
5 - O espelho	A egoidade (personalidade); o «eu» ou ego.
6 - As janelas	Os cinco órgãos cognitivos dos sentidos.
7 - A câmara interna	Sono profundo, no qual se manifesta o corpo causal.
8 - A câmara intermediária	O estado de «sonho» no qual o corpo sutil se manifesta.
9 - O terraço externo	O estado «consciente» (de vigília) no qual o corpo físico é manifestado.

As câmaras interna e intermediaria (7 e 8) e o terraço externo (9) simbolizam, em conjunto, a personalidade e a individualidade.

O desenho ilustra como a luminosa Consciência do Ser, refulgindo por si própria, funciona como o corpo causal[7] na câmara interna circundada pelas paredes de avydia (ignorância)[4] é conduzida pela porta do sono[2] a qual é movida pelas fôrças vitais face ao tempo e ao Karma, através da passagem[3] de encontro ao espelho do ego interposto ali[5].

Com a luz refletida dali, passa para a câmara intermediária do estado de sonho[8] posteriormente, projeta-se na câmara aberta da vigília[1] através da passagem, ou janelas, dos cinco sentidos[6].

Quando a porta do sono[2] é fechada pela fôrça do vento, isto é, das fôrças vitais, devido ao tempo e ao Karma, a Consciência retrai-se dos estados de vigília e de sonho e permanece em repouso profundo em sua pura essência, sem o sentido do ego.

O desenho ilustra também a serena existência do Ser, distinta da do ego, e dos três estados de sono, sonho e vigília.

O ser individual reside nos olhos (espelho) durante o estado de vigília, no pescoço[5] durante o sonho e no Coração durante o sono profundo, mas dêstes lugares o Coração é o principal. O ser individual, portanto, jamais abandona completamente o Coração.

Pôsto que comumente se diga que o pescoço é a sede da mente, o cérebro do intelecto, e o Coração, ou o corpo todo, a sede do ego, as Escrituras afirmam conclusivamente que o Coração é a sede de todos os sentidos internos[6] os quais, repita-se, são chamados de mente. Tendo os Sábios investigado as diferentes versões das Escrituras, declararam a síntese da verdade total revelada pela experiência de todos: o Coração é primordialmente a sede do «Eu».

---

5 - Atrás do pescoço na medula oblongada.

6 - Antahkarana, no original, e que significa mente, intelecto, e ego coletivamente.

CAPÍTULO 3

O Mundo

Neste capítulo é demonstrado que o mundo não tem realidade por si próprio e não está separado do Ser.

1 - Criação: O objetivo primacial das Escrituras é desvendar a natureza falaciosa do mundo e revelar o Supremo Espírito como a única realidade.

Elas formularam a teoria da criação com esta única finalidade em mira. Vão até mesmo às minúcias e entretêm a classe mais baixa de buscadores da Verdade com a narrativa da aparição sucessiva do Espírito, do desequilíbrio[7] da consciência refletida, dos elementos fundamentais, do mundo, do corpo, da vida e assim por diante. Todavia, para a classe mais elevada de buscadores, as Escrituras dizem, em síntese, que o mundo aparece, como um panorama em um sonho, com aparentes objetividades e existência independente devido à ignorância do **indivíduo**, e à conseqüente obsessão de pensamentos importunos. Procuram demonstrar a falsidade do mundo para revelar a Verdade. Aquêles que realizaram o Ser por experiência direta e imediata percebem, sem sombra de dúvida, que o mundo fenomenal, como realidade objetiva e independente, é de todo não-existente.

Discriminação entre o observador e o objeto observado

Objeto observado: inanimado	**Observador:** animado
O corpo, um vaso etc.	Os olhos
Os olhos	o centro do nervo ótico no cérebro
O centro do nervo ótico	A mente
A mente	O ser individual ou ego
O ser individual	A Consciência pura

7 - Prakriti, no original, significando a perturbação do equilíbrio entre as três qualidades da natureza: harmonia, atividade e trevas que precedem à manifestação da matéria primordial.

Como o Ser, conforme descrito na classificação acima, é Consciência pura e tem cognição de tudo, Êle é o observador final. Todos os demais, ego, mente, etc. são objetos uns dos outros. O sujeito de uma linha torna-se objeto na seguinte. De sorte que todos êles, exceto o Ser ou a Consciência pura, são meramente objetos exteriorizados e não podem, portanto, ser o verdadeiro observador. O Ser não pode ser objetivado porque Êle não pode ser objeto de cognição por parte de qualquer coisa mais. Embora seja Êle o observador que observa tudo, ainda assim a relação sujeito-objeto e a aparente subjetividade do Ser só existem no plano da relatividade e se extinguem no Absoluto. Nada mais existe, além do Ser, que, na verdade, não é nem observador, nem algo que possa ser observado, nem sujeito, nem objeto.

CAPÍTULO 4

A Alma Individual

Neste capítulo é dito que o Ser é a alma individual e a natureza desta é explicada.

A mente nada mais é do que a idéia do «eu». Mente e ego são uma coisa só. O intelecto, a vontade, o ego, e a personalidade são coletivamente essa mesma mente. É como se um homem fôsse descrito de diferentes maneiras de acôrdo com suas diversas atividades. O indivíduo não é outra coisa senão o ego, que por sua vez é mente, só e exclusivamente. Simultâneamente com o surgir do ego, a mente aparece associada com a natureza do Ser refletida, como o ferro aquecido ao rubro do exemplo. Como deve ser compreendido o fogo no ferro aquecido? Não devemos entender que são indissociáveis um do outro?

O indivíduo e o ego são uma só coisa inseparáveis do Ser como o são o ferro aquecido ao rubro e o fogo. Não há, pois, nenhum outro ser conhecido como testemunha do indivíduo, senão o próprio indivíduo funcionando como

ego, e êste afinal nada mais é do que a mente associada com a consciência refletida. Êsse mesmo Ser não sòmente brilha inafetado no Coração, como o fogo no ferro[8], mas também é infinito como o espaço. Êle é auto-refulgente no Coração, como Consciência pura – como o Único, sem segundo. Manifesta-se como o mesmo em todos os indivíduos e é conhecido como o Supremo Espírito. «Coração» é, simplesmente, outro nome para o Supremo Espírito, porque Êle está em todos os Corações. Assim, o ferro aquecido ao rubro é o indivíduo; o fogo flamejante é a testemunha, o Ser; o ferro é o ego. O fogo puro é o onisciente e todo imanente Espírito Supremo.

CAPÍTULO 5

Absoluto – O Ser Supremo é o Ser

Neste capítulo é explicado que a forma do Ser é a forma de Deus, e que Êle tem a forma de «Eu», «Eu» (aham, aham).

1 - O princípio universal subjacente à relação entre as idéias «dentro» e os objetos «fora» constitui o verdadeiro significado do têrmo «mente».

Segue-se daí que o corpo e o mundo, que parecem externos ao indivíduo, são apenas imagens mentais. É o Coração exclusivamente que se manifesta em tôdas essas formas. No âmago do onímodo Coração, ou seja, no espaço da mente pura, existe o autoflamejante «Eu» brilhando eternamente. Como é manifesto em todos, é chamado, também, de a Testemunha Onisciente ou Quarto Estado

---

8 - Da mesma maneira como o fogo no ferro aquecido ao rubro é inafetado pelas pancadas do martelo, que só modificam a forma do metal – assim também as vicissitudes da vida, prazer e dor, só afetam o ego. O Ser permanece puro, imaculado.

9 - Turiya no original. Vigília é o primeiro estado. Sonho é o segundo, e sono profundo é o terceiro. Como a Consciência pura subsiste durante os três estados e os transcende, Ela não pode genuinamente ser classificada conjuntamente com êsses três estados, e é por isso

Êsse Espaço infinito é a Realidade conhecida como o Supremo Espírito, ou o Ser, que brilha sem egoísmo como Consciência dentro do «Eu», como o Único em todos os indivíduos.

Medite-se nisto: Além do Quarto Estado só existe o Espaço da Consciência Absoluta, imanente em tudo, que refulge dentro e fora da iluminação do Quarto Estado, à semelhança do espaço que impregna tanto o imo azul de uma chama luminosa, como também o infinito além dela. O verdadeiro Estado é o que brilha em tôdas as partes, visto que o espaço inclui e transcende à chama.

Nenhuma atenção especial deverá ser prestada à luz. É suficiente que se saiba que o Estado Real é o Estado livre do ego. O fato de que todos apontam com um gesto para o peito, ao se referirem a si próprios, é prova bastante de que o Absoluto reside como o Ser no Coração.

O Sábio Vasishtha diz também que procurar o Ser fora de nós próprios, ignorando que Êle refulge ininterruptamente como «Eu» «Eu» dentro do coração, é semelhante a jogar fora uma jóia celestial de valor inestimável em troca de um seixo faiscante. Os Vedantinos[10] consideram um sacrilégio confundir as deidades concebidas tais como Ganapati, Brahma, Vishnu, Rudra Maheswara e Sudasiva[11] com o Creador Único, o Sustenedor e Absorvente Ser Supremo.

---

chamada tècnicamente de Quarto Estado. Em seu aspecto transcendental, além dos estados de vigília, sonho e sono, é conhecida como Turiyatita.

10 - Os aderentes de uma Filosofia indiana que postula Uma Suprema Realidade e repudia os nomes e formas de tudo o mais como ilusão.

11 - Ganapati é o filho de Rudra. Brahma é o Deus da Criação. Vishnu da Preservação. Rudra ou Siva da destruição. Maheswara do véu universal. Sadasiva é a Deidade cuja graça remove o véu universal de Maya.

CAPÍTULO 6

Conhecimento do Ser Supremo

Neste capítulo descreve-se o método de realizar o Ser.

1 - Quando a mente sob o aspecto do ego, o qual confunde o corpo com o Ser e se extravia, é compelida a se manter dentro do Coração, o sentido do «eu» no corpo rende-se. Então a investigação feita com a mente tranqüila sôbre quem habita o corpo produz uma súbita iluminação, percebida como «Eu» «Eu» que outro não é senão o Absoluto, o Ser, sentado no lótus do Coração, na cidade do corpo, o tabernáculo de Deus. Deve-se permanecer tranqüilo, convicto de que o Ser refulge como tudo, e nada ao mesmo tempo, dentro e fora, e em tôdas as partes, como o Ser Transcendental. Isto é conhecido como a meditação expressa no dito «Sivoham» – O Supremo Eu Sou – e também como Quarto Estado.

2 - Aquilo que está até mesmo além desta experiência sutil é Deus, chamado também de Estado além do Quarto, O Ser Supremo Onipresente, que brilha no coração da Chama Divina internamente. Descrito como manifestando-se na concentração e meditação – 6º e 7º passos da óctupla senda do Yoga – como Espaço do Coração, Pura Consciência, o Absoluto que refulge no céu da mente, Bem-Aventurança e Sabedoria. Pela longa, persistente, e firme prática desta meditação no Ser como o «Supremo Eu Sou», o véu da ignorância no Coração, e tôdas as obstruções conseqüentes serão removidas, e a perfeita Sabedoria resultará. Conhecer desta maneira o Morador Real da cavidade do Coração, no tabernáculo do corpo, é em verdade realizar o Absoluto, que é inerente a tudo porque o Coração compreende tudo que existe. Isto é confirmado pelo seguinte texto da Escritura: «O Sábio habita pleno de bem-aventurança na cidade de nove portais, que é o corpo», e o corpo é o Templo, o ser individual é o Absoluto. Se Êle fôr adorado como o «Supremo Eu Sou» a libertação produzir-se-á como efeito. O Espírito que apóia o corpo, na

forma de cinco envoltórios, e a cavidade; a cavidade nada mais é do que o Coração - o Ser Trancendental que lá reside como o «Senhor da Caverna».

Êste método de realizar o Absoluto é conhecido como **Dahara Vidya,** ou conhecimento Intuitivo do Coração. Que mais haveria para se dizer? O Supremo Ser deve ser realizado por experiência direta e imediata.

CAPÍTULO 7

Adoração é tão-sòmente Auto-Investigação

Neste capítulo é explanado que a consciência perene do Ser é adoração e penitência reais.

1 - O objetivo em se adorar o Supremo Ser impessoal reside na incessante lembrança da verdade de que V. é Brahman, porque a meditação «Eu sou Brahman» compreende sacrifício, oferendas, mortificação, ritual, prece, Yoga e adoração. A única maneira de se sobrepor aos obstáculos à sua meditação é proibir à mente de se albergar nos objetos externos, introvertê-la no Ser, e testemunhar tudo que acontece ali sem ser afetado. Não há outro método. Nem mesmo por um momento deve desviar-se do Ser. Fixar a mente no Ser, ou «Eu», que habita o Coração é a quintessência do Yoga, da Meditação, Sabedoria, Devoção, Japa (recitação – preferivelmente inarticulada – de sílabas sagradas) e Adoração. Como o Supremo Espírito habita o Coração, como o Ser, diz-se que a permanente entrega da mente, por absorção, a Êle compreende tôdas as formas de adoração. Dominada a mente, tudo o mais é controlado. A mente é, em si mesma, a corrente vital. O ignorante diz que ela se parece na forma a uma serpente enrolada[12]. Os seis centros sutis[13] são meramente imagens

12 - Kundalini no original. A misteriosa fôrça dinâmica dormente na base da espinha e cujo despertar, diz-se, confere primeiramente podêres taumatúrgicos, e depois Iluminação Espiritual.

13 - Diz-se que são os centros do corpo sutil situados ao longo da espinha, desde a região do sacro até o tôpo do crâneo. A corrente de fôrça vital força a passagem através dêles de baixo para cima e confere, assim, podêres taumatúrgicos.

mentais destinadas aos principiantes em Yoga. Projetamo-nos nos ídolos e os adoramos porque não compreendemos a verdadeira adoração interna. Portanto, o Conhecimento do Ser que é onisciente, é a perfeição do Conhecimento.

2 - Distraídos, como somos, pelos diversos pensamentos, se contemplarmos continuamente o Ser, que é o Proprio Deus, êste único pensamento substituirá, no tempo devido, a tôdas as distrações e se esvairá êle também por fim. A pura Consciência que permanece só, finalmente, é Deus.

Isto é Libertação. Nunca desviar a atenção do todo-perfeito, puro Ser, para os objetos do sentido é a culminância do Yoga, da Sabedoria, e de tôdas as demais formas de prática espitritual. Ainda que a mente vagueie, desassossegadamente, por objetos externos, e se esqueça assim do seu próprio Ser, deve-se permanecer alerta e pensar o seguinte: «Eu não sou o corpo. Quem sou Eu?» Faça-se essa indagação retrovertendo a mente ao seu estado original. A indagação «Quem Sou Eu» é o único método para pôr um ponto final em tôda a miséria e de permitir a entrada na Suprema Beatitude.

O que quer que se diga, e seja qual fôr a maneira de o dizer, essa é tôda a verdade sintetizada em uma única frase!

CAPÍTULO 8

Libertação

Êste capítulo ensina que a Libertação só poderá ser obtida através de constante e prolongada meditação no Ser sob o aspecto de «Sivoham», que significa «Eu sou o Supremo Espírito», o «Eu Real». As características do Jeevanmukta e Videhamukta são descritas.

1 - Como o ser individual, que não é outro senão a mente, perdeu o conhecimento da sua verdadeira identidade com

o Ser real, e enredou-se na armadilha da escravidão dos sentidos, a sua procura pelo Ser – a sua eterna natureza original – assemelha-se a um pastor procurando uma ovelha que durante todo o tempo êle carrega despercebidamente nos ombros. Todavia, o ego ignorante do Ser, mesmo depois de percebê-lO, não consegue imediatamente a Libertação, ou seja, a Auto-Realização, devido às obstruções de tendências mentais acumuladas. Êle ainda amiúde confunde o corpo com o Ser, esquecendo-se da sua natureza real.

As tendências de há muito cultivadas só serão erradicadas pela contínua e prolongada meditação em «Eu não sou o corpo, os sentidos, a mente etc., Eu sou o Ser». O ego, portanto, que é a mente e nada mais do que uma trouxa de tendências, e que confunde o corpo com o «Eu», deve ser subjugado. Assim, depois de prolongada adoração devocional do Ser divino – o verdadeiro Ser de todos os deuses – deve ser atingido o Estado de Libertação suprema conhecido como Auto-Realização. Esta auto-investigação aniquila a mente, e é ela própria finalmente destruída, do mesmo modo como uma vara usada para atiçar o fogo das piras funerárias queima-se ela também por fim. Êste é o Estado de Libertação. Ser, Sabedoria, Conhecimento, Consciência, o Absoluto e Deus significam o mesmo.

2 - Pode um homem tornar-se um alto dignitário sòmente por ter visto, de certa feita, um dêles? Êle poderá eventualmente tornar-se um, se empenhar-se e equipar-se adequadamente para o encargo. Similarmente, pode o ego, como a mente, que está sob o jugo da escravidão, tornar-se o divino Ser simplesmente por que se apercebeu vaga e ligeiramente de que é o Ser? Não é isto impossível sem a destruição da mente? Pode um mendigo tornar-se um rei meramente por visitá-lo e declarar-se rei? Da mesma forma, a não ser que o cativeiro da mente seja destruído pela prolongada e ininterrupta meditação «Eu sou o Ser, o Absoluto », é impossível atingir o Estado Transcendental da Bem-Aventurança, que é idêntico à destruição da men-

te. O Ser é o Absoluto e o Absoluto é o Ser. O Ser é exclusivamente o Absoluto. Aquilo mesmo que quando coberto pela casca é grão, quando descascado torna-se arroz. De modo similar, enquanto que sob o cativeiro da ação somos o ser individual, tão logo o véu da ilusão do ego é removido brilhamos como o Absoluto. Assim proclamam as Escrituras que aduzem: «A mente deve ser compelida a permanecer dentro do Coração até que o sentido do ego, que irrompe como a mente ignorante, seja destruído ali. Isto é Sabedoria e Meditação também. Tudo o mais é mero palavrório e pedantaria». E em harmonia com estas palavras finais, deve-se fixar a mente n'Êle, ser consciente d'Êle e realizá-lO com o máximo de empenho possível.

3 - Exatamente como um ator brâmane não se esquece de que é um brâmane, qualquer que seja o papel que esteja desempenhando, um homem não deve confundir-se com o seu corpo, mas sim ter uma firme convicção de que é o Ser, seja qual fôr a sua atividade. Isto será manifesto logo que a mente se absorva em seu próprio estado original. Tal absorção conduz à Suprema Bem-Aventurança, quando o Ser revela-se espontâneamente. Então não mais seremos afetados pelo prazer e dor, os quais resultam do contato com os objetos externos. Tudo será percebido sem apêgo como em um sonho. Pensamentos tais como «É isto ou aquilo bom?», «deve isto ou aquilo ser feito?» não devem ser permitidos surgir. Assim que um pensamento brote deve ser aniquilado pela raiz. Se permitidos, mesmo por um pequeno instante, êles deitarão o indivíduo de cabeça ao chão como um traiçoeiro amigo.

Pode a mente, fixa em seu estado original, possuir sentido do ego ou ter qualquer problema a resolver? Êsses pensamentos não são em si próprios escravidão? Conseqüentemente, quando êsses pensamentos surgirem, como efeito de tendências passadas, a mente deve não só ser sofreada e revertida ao seu Estado real, mas, também, ser compelida a permanecer imperturbável e indiferente aos acontecimentos exteriores. Não é devido ao esquecimento do Ser que tais pensamentos surgem e causam mais e mais

misérias? Pôsto que o pensamento discriminativo «Eu não sou o agente, as ações são meras reações do corpo, dos sentidos e da mente», seja uma ajuda para trazer a mente de volta ao seu estado original, todavia, a despeito disso, êste também é um pensamento, embora necessário às mentes viciadas em excessivas reflexões. Por outro lado, pode a mente inabalàvelmente fixa no Ser divino, e que permanece inafetada, mesmo quando empenhada em atividades, entregar-se a pensamentos como «Eu sou o corpo, Eu estou empenhado em um trabalho», ou ainda ao pensamento discriminador «Eu não sou o agente destas atividades que são meras reações do corpo, dos sentidos e da mente?» Gradualmente, deve-se por todos, os meios possíveis ser sempre consciente do Ser. Tudo é logrado se se tem sucesso nisto. Não se deve deixar a mente desviar-se para qualquer outro objeto. Devemos mergulhar no Ser sem o sentido de estarmos desempenhando qualquer papel, mesmo quando em trabalho trazido pelo destino, à semelhança de um louco, Não têm muitos devotos conseguido tanto com uma atitude indiferente às circunstâncias que os rodeiam, e com uma devoção dêste jaez?.

4 - Como a qualidade da pureza (satwa) é a natureza real da mente, a característica do espaço da mente é de claridade transparente como a do céu. Avivada pelos atributos intrínsecos à atividade (rajas) a mente torna-se inquieta, e influenciada pelas trevas (tamas) manifesta-se como mundo físico. A mente tornada irrequieta por um lado, e aparecendo como matéria sólida por outro, não discerne a Realidade. Assim como os delicados fios de sêda não podem ser tecidos usando-se uma lançadeira de ferro pesada, ou as delicadas nunças de uma obra de arte serem apreciadas à luz de um candeeiro agitado pelo vento, a Realização da Verdade é impossível com a mente que se tornou empedernida pelas trevas (tamas) e agitada pela atividade (rajas). A Verdade é extremamente sutil e serena, e a mente só será escoimada de suas impurezas pelo desempenho dos deveres com desprendimento em várias encarnações e conseguindo-se um Mestre de valor, aprendendo-se com

êle e praticando-se incessantemente a meditação no Supremo. A transformação da mente no mundo da matéria inerte, causada pelos atributos das trevas (tamas), e a sua turbulência, oriunda da qualidade da atividade (rajas), cessarão. A mente, então, adquirirá a sua sutileza e compostura. A Bem-Aventurança do Ser só poderá manifestar-se em uma mente tornada sutil e firme, através de assídua meditação. Aquêle que experimentar essa Bem-Aventurança é libertado mesmo enquanto vivo em um corpo material.

5 - Ao despirmos a mente dos atributos das trevas e da atividade através da meditação constante, a Bem-Aventurança do Ser manifestar-se-á claramente dentro da mente sutil. Os ioguis adquirem onisciência por meio dessa expansão da mente. Sòmente aquêle que logrou atingir tal sutileza da mente, e conseguiu a Realização do Ser, é liberado em vida. Êsse mesmo estado é descrito na Rama Gita[14] como o Brahman, além dos atributos, o único Espírito Universal indiferenciado. Aquêle que atingiu o Estado Eterno imperturbável, além mesmo dêsse estado e que transcende à mente e às palavras, é chamado Videhamukta, isto é, quando a mente sutil descrita acima é destruída, a experiência de Bem-Aventurança também cessa. O ego é afogado e dissolvido no Oceano insondável de Bem-Aventurança e nada mais percebe em separado. Não há nada além disso. É a finalidade última.

6 - Na medida em que se permanece no Ser, a experiência «Eu Sou o Supremo Espírito« intensifica-se e torna-se natural. A turbulência da mente e o pensamento mundano, no devido tempo, extinguem-se. Como a experiência não é possível sem a mente, a Realização se dá com a mente sutil. Uma vez que Videhamukti implica na completa dissolução inclusive da mente sutil, êste Estado está além da experiência. É o estado transcendental. «Eu não sou o corpo. Eu sou o puro Espírito», é a experiência indubitável do Jeevanmukta, o que é liberto enquanto ainda vivo.

14 - Livro sacro indiano transmitido da antiguidade.

Entretanto, se a mente não fôr totalmente destruída, há a possibilidade de êle se tornar aparentemente infeliz em sua associação acidental com os objetos mundanos decretada pelo seu destino[15]. Pode até parecer ao expectador não haver êle realizado a imperturbável Bem-Aventurança eterna, porque sua mente é tida como agitada. Todavia, a Bem-Aventurança da Libertação na vida só é possível à mente que foi tornada sutil e serena graças à longa e continuada meditação.

CAPÍTULO 9

A Senda Óctupla da Sabedoria

Neste capítulo é descrita a senda do Yoga para conseguir a Auto-Realização, através do contrôle da mente, pelo contrôle da respiração.

1 - Para atingir a devoção na forma de meditação descrita no parágrafo anterior, passos como **yama, nyama** (elementos do **Ashtanga** Yoga) são prescritos.

Êstes têm duas partes que compreendem elementos ou de Yoga, ou Jnana. Contrôle da respiração (prana ou fôrça vital) é Yoga. Eliminação da mente é jnana. Ou um ou outro será mais fácil ao aspirante, de conformidade com as suas tendências latentes (vasanas) e amadurecimento (pakwa). Ambos conduzem ao mesmo resultado, pois que pelo contrôle da respiração a mente é dominada, e pela eliminação da mente a respiração torna-se controlada. O objetivo tanto de um como de outro método é acalmar e eliminar a mente.

2 - **Yama** (abstenção de mentir, de matar, de roubar, de apetites sensuais, da avareza), **Niyama** (observâncias disciplinares), **Prathyahara** (abstração dos sentidos dos objetos externos, **Dharana** (atenção concentrada), **Dhyana**

15 - Prarabdha, no original. Significa os frutos acumulados das ações de existência anterior e que estão sendo colhidos na atual

(contemplação firme e ininterrrupta) **Samadhi** (identificação do ser individual com o Ser Real, Universal, resultando na eliminação de Triputi (isto é, do sujeito da cognição, do objeto da cognição e do processo da cognição) são os oito elementos do Yoga. Dêstes, o **pranayama** consiste de **rechaka** (expiração), **pooraka** (inalação) e **humbhaka** (retenção da respiração). Ao passo que em tôdas as Escrituras sacras a expiração e inalação são descritas como de duração igual, e a retenção da respiração como tendo duas vêzes a duração delas, no Raja Yoga a retenção do alento é quatro vêzes a duração da inalação e duas vêzes a da expiração. O pranayama da Raja Yoga é superior aos dos demais. Se êste **pranayama,** que consiste de expiração, inalação e retenção, fôr praticado de acôrdo com a capacidade de cada um, sem desconfôrto, mas regularmente, o corpo fica de certa forma cansado mas quieto e o desejo de atingir a Bem-Aventurança gradualmente surge na mente. Então a **prathyara** deve ser tentada. Esta polariza a mente e a torna uni-centralizada, de forma a que não vá em busca dos objetos externos de nomes e formas. Como a mente que até então estava às voltas com os objetos externos só em raros casos pode se afastar dêles e se aquietar, procura-se unificá-la e mantê-la firme em um alvo específico através de[1] **pranava japa** (recitação do trigrama sagrado, OM) e outros japas executados mentalmente[2], fixar-se a mente entre as sobrancelhas[3], concentrar-se na ponta do nariz e ouvir os sons que surgem dentro dos ouvidos alternativamente pelo ouvido esquerdo e pelo direito. Isto é, procura-se ouvir os sons do ouvido esquerdo pelo ouvido direito, e vice-versa. A **dharana** (tenção concentrada) deve ser tentada. Consiste em fixar-se a atenção em um centro adequado para a meditação. O coração e **Brahmarandhra** (fontanela ou moleira – abertura no tôpo da cabeça) são indicados como pontos adequados para Dharana. Deve-se fixar a mente em qualquer um dêstes pontos e conceber sua própria deidade sob a forma de um foco de luz brilhando ali. Se fôr no coração é o Lótus de oito pé-

talas; se fôr no Fontículo de cima da cabeça também será o Lótus de oito pétalas, embora se diga consistir de mil pétalas **(sahasradala)** ou de cento e vinte e cinco pétalas pequenas. Depois de fixar-se a mente dêsse modo, deve-se meditar que não se está separado da deidade, ou que aquêle foco de luz é a forma do seu Ser. Em outras palavras, é meditação em **Soham,** «Aquêle Sou Eu» **(Soham Bavana).** A Escritura (sruthi) diz que o Onipenetrante Brahman, Êle próprio, brilha no coração como «Eu Eu», a testemunha do intelecto. Se se perguntar a Êle «quem Sou Eu?» então Êle (a Deidade do Ser) será encontrado brilhando (palpitando) como **Aham Aham** («Eu, Eu») no Lótus do coração. Praticar isto também é **dhyana,** mas muito superior a **soham** (meditação). Deve-se praticar o que fôr mais fácil para si. Pelo amadurecimento dêste tipo de **dhyana** os indivíduos se tornam despercebidos de si próprios, do que estão fazendo, e suas mentes absorvem-se no Ser. O estado sutil em que até a própria pulsação cessa é o estado de samadhi. Só que é necessário resguardar-se contra o sono neste estado. Então, a Suprema Bem-Aventurança será conferida ao devoto. Se isto fôr praticado diária e regularmente, Deus abençoará o devoto na Senda Suprema na qual atingirá a paz mental. Como existem elaborados tratados sôbre os elementos do **ashtanga** Yoga, só o mínimo necessário é escrito aqui. Se se desejar conhecer mais a respeito, deve-se recorrer a um iogui experiente e aprender dêle em detalhe.

3 - **Pranava: Pranava** é Omkar com três e meia **mathras** «A», «U», «M» com o ardha-mathra (semi-som). Dêstes, «A» representa o estado de vigília **viswajeva** (o Ser na vigília), o corpo material e a criação. O «U» representa o estado de sonho **thaijasajaeva** (o Ser no estado de sonho), o corpo sutil e a conservação. O «M» representa o sono profundo, (o Ser em repouso no sono, o corpo causal, a dissolução). O semi-som significa o quarto estado, o verdadeiro estado de Eu ou Ser. O estado que está além dêstes é o estado de Bem-Aventurança. O Quarto Estado que se consegue atingir em **dhyana** como **aham swarropa**

contém em si mesmo «A» «U» «M» e **ardhamathra,** e assim é chamado **amathra swarropa,** o estado em que tôdas as formas de som se esvaíram. É também chamado **mouna manthra japa** (intonação silenciosa), e **advaitha manthra** que é a essência de todos os mantrans como **panchkshara** etc. (cinco letras e outros). Foi com o fito de conseguir atingir esta experiência real de **pranava** OM que na fase de **prathyahara** o **japa** de repetição silenciosa (oopamsu) foi prescrito. O **purusha** (ser) atinge **amrithattwa** meditando naquele princípio sempre efulgente como um foco de luz do tamanho do dedo polegar, e que refulgindo como o relâmpago entremeia o Lótus do Coração (de oito pétalas) e é conhecido como **kailasa, vaikunta, e paramapada.**

O buscador espiritual deve meditar de acôrdo com êste texto. Pode surgir um senso de diferenciação entre o meditador e objeto da meditação não unificados. Ou também um senso de intranqüilidade ou de inconstância no Ser. O aspirante espiritual deve meditar nessas circunstâncias como sendo seu próprio Ser, porque aquela chama está pulsando em si mesma como «Eu» «Eu», o Ser, que é a alma Universal ou o Ser Supremo. Portanto, não deve haver dúvida com relação a êste texto da Escritura. De tôdas as formas de meditação, a **atma dhyana** (a meditação, no Ser) descrita por último é a superior. Se isto fôr conseguido, não haverá necessidade de recorrer a outros tipos de meditação, visto que tôdas as formas de meditação estão contidas nela. As demais só são indicadas para se conseguir sucesso nesta **(atma dhyana).** Pode-se seguir o tipo de meditação que mais se coadunar com o amadurecimento da mente de cada um. Pôsto que as sendas de **dhyana** (meditação), possam parecer diferentes, tôdas elas, todavia, culminam em uma única. Não é mister duvidar disso. «Conhecer o próprio Ser é conhecer a Deus». Não conhecer a natureza de quem medita, mas meditar em Deus como estranho e exterior ao próprio Ser é semelhante a pretender medir a própria sombra com os próprios pés. Na medida em que se tenta medi-la, a nossa

sombra se afasta de nós, «pari-passu». Assim dizem as Escrituras. Logo, a meditação no Ser é melhor, porque o Ser, só e exclusivamente, é o Ser Supremo de todos os deuses.

CAPÍTULO 10

A Senda Óctupla do Conhecimento

Descreve-se neste capítulo a **Jnanamarga** (a senda do conhecimento) que conduz à **Atma Sakshathkara** (Realização do Ser) pela beatitude de **«Ekamevadwityam Brahma»**, no qual vê-se tudo como Sath.

1 - A descrição dos elementos do Jnana ashtanga tais como **yama, niyama** está além do escopo dêste pequeno trabalho. A **rechaka** (expiração da respiração) do **pranayama** nesta senda consiste em abandonar os dois aspectos de nome e forma do corpo e do mundo. **Pooraka** (a inalação) é absorver (apreender) **sath, chit, anandha** – aspectos subjacentes a formas e nomes. **Kumbhaka (retenção)** é reter aquêles aspectos que foram assim assimilados. **Prathyahara** (retirada dos sentidos dos objetos exteriores) consiste em estar em permanente vigília de sorte que os nomes e formas repudiados não tornem novamente a se misturar com a mente. **Dharana** (atenção concentrada em um ponto único) é reter a mente no coração, de modo que não vagueie, ficando firme no conceito já absorvido, isto é, «Eu sou **sath, chit, anandha Atman**» o Ser – Consciência – Bem-Aventurança. **Dhyana** (concentração firme e ininterrupta) é permanecer firmemente como **aham swaroopa** experimentado como «Eu», «Eu», espontâneamente, da mesma maneira como quando perquirindo «Quem Sou Eu» se aquieta êste corpo inanimado de cinco envoltórios. Para êste tipo de **pranayama** não há necessidade de regras tais como **asanas** (posturas) etc. Pode-se praticar isto em qualquer lugar ou tempo. O Objetivo primacial é conseguir fixar-se a mente no coração aos pés do Senhor, que refulge como o Ser, e jamais esquecê-lo. O esquecimento do

Ser é a fonte de tôdas as misérias. Os anciãos dizem que êsse esquecimento é morte para o **mumukshu** (aspirantes à libertação). Poder-se-á perguntar se o **pranayama** do Raja Yoga é desnecessário. A isto respondemos, é necessário, porém sòmente durante a duração da prática espiritual, enquanto que o **pranayama** da **Jnana ashtanga** será uma permanente ajuda. O objetivo de ambos os **pranayams** é não esquecer o Ser, e acalmar a mente. Portanto, enquanto a mente ainda não se submergiu no coração por meio de **kevala kumbhaka** (da jnana astanga) ou da investigação no Ser (Vichara) o pranayam regular (do Yoga ashtanga) é inteiramente necessário.

Além disso, há a necessidade dêles. **Kevala Kumbhaka** é de tal natureza que sem necessidade de **rechaka** (expiração), **pooraka** (inalação) o **prana** submerge no coração. Cada qual pode praticar Yoga ou Jnana de acôrdo com a sua própria inclinação.

2 - Tôdas as Escrituras Sagradas têm como objetivo o contrôle da mente, portanto a destruição da mente é **moksha** ou libertação.

Yoga é contrôle da respiração. Jnana é considerar tôdas as coisas como aspectos da Verdade Única, ou como **Ekamevadvithiyam Brama** (O Brahman, Único e Indivisível). Ou uma ou outra destas duas Sendas parecerá mais fácil e agradável ao praticante, de conformidade com suas próprias tendências latentes. Um touro turbulento é amansado, e pôsto sob contrôle, mostrando-se-lhe um punhado de capim. Jnana é semelhante a isso. O Yoga é como se tivéssemos de espancar o touro e prendê-lo à canga para o mesmo fito. Assim, declaram os Sábios. As pessoas completamente competentes **(adhikaries)** atigem a Meta investigando a Verdade contida na Vedanta, realizando a certeza do Ser, e percebendo-O e tudo o mais como Brahman. Os menos qualificados fixam a mente no coração por meio de **kevala kumbhaka** e prolongada meditação no Ser. Os menos dotados ainda, alcançam estados mais elevados através do **pranayama** etc.

Com êstes objetivos em mira o Yoga do contrôle da mente está classificado em **jnana asthanga** e Yoga **ashtanga.** É suficiente que se pratique o **pranayama** até que se atinja a **kevala kumbhaka.** Alternativamente, mesmo sem **rechaka** e **pooraka,** e praticando **kevala kumbhaka** com a **Vichara** (Investigação no âmago do Ser) a experiência de **samadhi** pode ser atingida através da devoção **(bakthi)** sob o aspecto de perpétua **dhyana** (meditação e contemplação). Se esta prática se tornar natural, pode ser executada em qualquer tempo exceto durante o período de atividade mundana, e, além disso, não é necessário procurar-se um lugar especial para fazê-lo. O que fôr mais conveniente pode ser praticado. Se a mente gradualmente submergir, não faz diferença alguma se outras coisas surgem e se vão. Na Gita, o Senhor Krishna diz que o **baktha** é mais elevado que o iogui e que o instrumento para a causa da libertação é **bakthi** (devoção) sob o aspecto de imanência no Ser, que é a sua própria Realidade. Portanto, se de algum modo nos imbuímos da coragem de descansar a mente n'Êle permanentemente, por que preocupar-se a respeito de outras coisas?

CAPÍTULO 11

Renunciação

Neste capítulo explica-se que **Sannyasa** é exclusivamente a abolição total do Pensamento.

1 - Sannyasa, ou renúncia, não consiste na eliminação das coisas externas, mas na do ego. Para tais renunciantes **(sannyasins)** não há diferença entre solidão e vida ativa.

O Sábio Vasishtha[16] diz: «Do mesmo modo como um homem, cuja mente está preocupada, não percebe o que se acha diante dêle, também o Sábio, ainda que atarefado

16 - O Sábio Vasishtha goza do mais alto conceito entre os expoentes espirituais da antiguidade reverenciados pelos ioguis.

com um trabalho, não é o agente da tarefa que está executando porque sua mente está imersa no Ser, sem predomínio do ego. Assim como um homem deitado em sua cama sonha que está caindo de cabeça abaixo em um precipício, de maneira semelhante o ignorante, cujo ego está presente, mesmo submerso em profunda meditação em lugar solitário, não cessa de ser o agente de tôda a ação.»

CAPÍTULO 12

Conclusão

Está dentro da nossa capacidade o poder de adotar uma simples e nutriente dieta e de, através de um ardente e incessante empenho, erradicar a causa de tôda a miséria, o ego, cessando tôda atividade mental gerada por êle.

Podem os pensamentos obsessivos surgir sem o ego? Pode haver ilusão distinta de tais pensamentos?

Om Sri Ramanarpanamastu

A RELIGIÃO DO CORAÇÃO

Por Ramana Bhagavan

Perguntamos certo dia ao Maharishi se não seria possível a humanidade viver tôda junta, apesar de haver tantas fragmentações religiosas. Fala-se tanto num mundo só e no dia seguinte uma nação invade outra. Esta religião não concorda com a outra... como ligar tôda esta diferença?

O Bhagavam graciosamente respondeu naquele seu tom tilitante:

«Tôdas as religiões impostas escravizam o homem a uma personalidade, a uma crença, livro ou uma localidade. Aquilo que chamamos de Religião Hindu vos dá liberdade completa para seguir vossa alma desperta. O despertamento interno é o ôlho que encontra o caminho do Ser para a Bem-Aventurança. Existe só uma Religião, um Dharma e uma Yoga para todos. É o EU consciente no coração. O coração é o Ser; o coração é o centro do EU. A religião do coração é a Religião única para tôda a humanidade. Para qualquer religião que pertençamos o coração é uno e o EU é uno. Hrit + Ayam = Hridayam, significa «Eu sou coração». O coração é a Pura Consciência-Shuddha Shakti. É a verdade ultérrima oniabarcante. A mente concreta confunde o corpo com o EU e abre mão do senso do Eu. O Ser é o Supremo Eu Sou, o Real Habitante da Cova do coração.

Quando a mente habita no Coração o mundo denso e pesado desaparece. O mundo nada mais é do que a mente. Seus nomes, formas, formalidades, castas, crenças e religiosidades são concepções mentais. O Sábio iluminado percebe a mente perdida na **luz do coração.** Um homem adiantado pratica «Pragnana» da consciência Pura como o Coração. Deus nada mais é do que o Coração. Os Sábios conhecem a sua existência incorpórea impessoal assim como o profano conhece a existência corpórea ou pessoal. Tal Sábio está além do espaço, tempo e causalidade. Pouco se importa, portanto, com personalidades, cultos e religiões fanáticas e personalismo. O Hinduísmo,

que é Sanatana Dharmaí é uma Experiência impessoal ou absoluta que, por meio de «Atma Vichara» conduz à realização do EU SOU ATMA OU «EU». O Ser é Deus. «Eu Sou» é Deus. Conhecer o EU-SER é ver a Deus.

(Traduzido do.«The Call Divine», Nº 5, Jan. 1965.)

BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

QUEM SOU EU?

(AUTO - CONHECIMENTO)

SRI RAMANASRAMAM
Tiruvanamalai
ÍNDIA

Traduzido pelo GRUPO ARUNACHALA
DO
Rio de Janeiro

PREFÁCIO

Estas são as instruções dadas por escrito por

BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

nos seus dias de silencio,
nos anos de 1901 e 1902
a seu devoto

Sivaprakasam Pillai

A essência de seus ensinamentos
em suas palavras é

"O corpo é insensível, como um vaso de barro, e nele não existe o sentido de Eu. (Mas) nós existimos como o auto-estabelecido Atman mesmo no sono profundo, onde não existe o corpo (consciência). Por isso, esse Eu não é o corpo."

QUE SOU EU? DONDE VIM?

"Nos corações daqueles que buscam assim, com percuciante visão interior, permanecendo em Atmanistha (firme e tranquila permanência no Ser), refulgirá Arunachala - Siva como "Eu-sou-Aquilo", Consciência, auto-efulgente e perfeita."

Om Namo Bhagavate Sri Ramanaya

QUEM SOU EU?

Todo ser vivente deseja sempre ser feliz e intocável pelo sofrimento; e cada um tem o maior amor por si mesmo; tal se deve a que a felicidade é a sua real natureza. Daí que, a fim de realizar essa felicidade inerente e imaculada, cuja experiência ele diariamente tem quando a mente está submersa em sono profundo, é-lhe essencial que conheça a si mesmo. Para obter tal conhecimento, a indagação "Quem sou eu ?", buscando o Ser, é o meio por excelência.

"QUEM SOU EU ?" Eu não sou este corpo físico; nem sou os cinco órgãos de percepção sensorial[1]; eu não sou os cinco órgãos de atividade externa[2]; não sou as cinco forças vitais[3]; e nem mesmo a mente pensante.

Tampouco sou aquele inconsciente estado de ignorância que retém meramente as vasanas sutis (latentes na mente), e sou, então, livre da atividade funcional dos órgãos sensoriais e da mente, estando alheio à existência dos objetos da percepção sensorial.

Portanto, rejeitando sumariamente todas essas coisas acima mencionadas e suas funções dizendo "eu não sou isto, não, nem eu sou isto, nem isto", aquilo que então permanece, separado e só por si mesmo, o puro *estado de percepção,* é o que verdadeiramente Eu sou.

Este *estado de percepção* é, por sua verdadeira natureza, SAT - CHIT - ANANDA (Existência, Consciência, Felicidade).

— oOo —

---

[1] A vista, o ouvido, o nariz, a língua e a pele, com suas correspondentes funções de ver, ouvir, cheirar, degustar e tocar.

[2] Os órgãos vocais que articulam a palavra e produzem o som, mãos e pés que governam os movimentos do corpo físico, ânus que excreta as fezes, os genitais que dão lugar ao prazer.

[3] As quais controlam a respiração, digestão e assimilação, circulação sanguínea, transpiração e excreção.

Se a mente, que é o instrumento do conhecimento e base de toda a atividade, cessa, cessa também a percepção do mundo como uma realidade objetiva. A menos que acabe a percepção ilusória da corda transmudada em serpente, a corda que dá lugar à ilusão não é percebida como tal. Mesmo assim, a menos que a natureza ilusória do mundo com uma realidade objetiva cesse, a Visão da verdadeira natureza do Ser, na qual a ilusão é formada, não será obtida.

A mente é o poder único (sakti) no Atman, por meio do qual ocorrem os pensamentos de cada um. Verificando o que permanece após a eliminação de todos os pensamentos, achar-se-á que não existe mente separada do pensamento. Então, os próprios pensamentos é que constituem a mente.

Nem há uma coisa tal como o mundo físico fora e independente do pensamento. No sono profundo não há pensamento, nem mundo. Nos estados de vigília e de sonho há presença do pensamento e também do mundo.

Assim como a aranha projeta de si mesma o fio para a teia, e recolhe-o novamente, também a mente projeta o mundo e o absorve. O mundo é percebido como aparente realidade objetiva quando a mente se exterioriza e deste modo esquece sua identidade com o Ser.

Quando o mundo é assim percebido, a verdadeira natureza do Ser não é revelada; ao contrário, quando o Ser é realizado, o mundo cessa de aparecer como realidade objetiva.

Por uma investigação firme e contínua sobre a natureza da mente, ela é transformada n'Aquilo a que o EU alude; e aquilo, em verdade, é o Ser. A mente, para existir, tem que depender sempre de alguma coisa concreta; ela nunca subsiste por si mesma. É esta mente que é, doutro modo, chamada de corpo sútil, ego, *jiva* ou alma.

Aquilo que se levanta no corpo físico como "eu" é a mente. Caso se investigue de onde surge o pensamento-eu no corpo, achar-se-á, em primeiro lugar, que é no *Hrdayam*[4] ou Coração. Este é a fonte e o apoio da mente. Chegaremos à mesma fonte

[4] A palavra "Hrdayam" é composta de duas sílabas: "Hrt" e "Ayam" que significa "Eu sou o Coração".

pelo processo de repetir EU-EU, continuamente e fixando a mente no coração com firmeza.

O primeiro e o principal pensamento que surge na mente é o primordial pensamento-eu. É somente após originar-se o pensamento-eu que inumeráveis outros pensamentos surgem. Noutras palavras, somente após o primeiro pronome pessoal, eu, ter surgido, aparecem o segundo e o terceiro (tu, ele, etc.) e eles não subsistem sem o primeiro.

Desde que todo o pensamento somente pode surgir após o pensamento-eu; e desde que a mente nada mais é que um feixe de pensamentos; é somente através da indagação "Quem sou eu?" que a mente silencia-se.

Além disso, o integral pensamento-eu, implícito em tal pesquisa, tendo destruído todos os demais pensamentos, se destrói a si mesmo, ou consome-se, tal como acontece com o bastão usado para atiçar a pira funerária.

Mesmo quando pensamentos vadios surgem durante tal investigação, não tente completá-los, ao contrário, mergulhe em si mesmo, perguntando: "A quem ocorreu tal pensamento ?". Não importa quantos pensamentos possam surgir, se você permanece alerta para, na mesma hora, identificá-los e apontar a quem eles ocorrem (a "mim"). Se então, você indaga "Quem sou eu ?" — a mente torna-se introvertida e os pensamentos sossegam. Deste modo, se perseveramos decididamente na prática da auto-investigação, a mente adquire força crescente e poder para habitar em sua Fonte.

É somente quando a mente sutil se exterioriza através da atividade do intelecto e dos órgãos dos sentidos que nomes e formas grosseiras constituintes do mundo aparecem. Quando, por outro lado, firma-se e permanece no Coração, eles (nomes e formas) recuam e desaparecem. A restrição da mente que se exterioriza e sua absorção no Coração é conhecida como introversão (antarmukha-drishti). A libertação da mente e sua emergência do Coração é conhecida como *bahir-mukha-drishti*, (objetivação).

Se, desse modo, a mente torna-se absorvida no Coração, o ego (ou o eu), que é o centro da multiplicidade dos pensamentos, desaparece finalmente, e a pura Consciência ou Ser, que subsiste em todos os estados da mente, permanece só resplandescente.

É este estado, onde não há o menor traço do pensamento-eu, que é o nosso verdadeiro Ser. E isto é chamado de Quinta-essência ou *Mouna*.

Este estado de mera imanência no Puro Ser é conhecido como Visão da Sabedoria. Tal inerência significa e implica na inteira imersão da mente no Ser. Qualquer coisa além disso e todos os poderes psíquicos da mente, tais como leituras do pensamento, clarividência e telepatia, não podem ser Sabedoria.

Somente o Atman existe e é real. O mundo, a alma individual e Deus são como a ilusória aparência de prata na madrepérola, criações imaginárias no Atman. Eles aparecem e desaparecem simultaneamente. Verdadeiramente, somente o Ser - é o mundo, o eu e Deus.

Tudo que existe é apenas a manifestação do Supremo.

Para o silenciamento da mente não há meio mais eficaz e adequado que a Auto-investigação. Muito embora a mente possa ser sossegada por outros meios, isto dá resultados somente aparentes: ela se levanta de novo.

Por exemplo, a mente aquieta-se pela prática do *pranayama* (retenção e controle da respiração e das forças vitais); contudo tal quietude dura apenas enquanto dura o controle respiratório e das forças vitais; mas quando isto cessa, a mente se liberta, e torna-se imediatamente exteriorizada, errando enfadonhamente por força de suas tendências sutis.

Dum lado a fonte da mente, doutro a respiração e as forças vitais — tudo isto significa a mesma coisa. É realmente a multiplicidade de pensamentos que constitui a mente; e o pensamento-eu é o primeiro pensamento da mente, e ele é o próprio ego. A respiração se origina na mesma fonte do ego. Daí que, quando a mente se tranquiliza, a respiração e as forças vitais passam por igual fenômeno; inversamente, quando a respiração e as forças vitais se acalmam, o mesmo sucede com a mente.

A respiração e as forças vitais são, também, descritas como manifestações grosseiras da mente. Até a hora final a mente alimenta e apóia estas forças no corpo físico. E quando a vida se extingue, a mente as envolve e as leva consigo. Durante o sono, entretanto, as forças vitais continuam as suas funções, embora a mente não esteja em atividade. Isto se acha de acordo com a lei

divina e foi determinado para proteger o corpo, eliminando qualquer possível dúvida quanto ao seu estado durante o sono (se ele está vivo ou morto). Sem essa disposição da natureza, corpos adormecidos seriam freqüentemente levados para serem cremados, embora vivos. A vitalidade aparente da respiração é deixada pela mente como um "vigia". Mas na vigília e no Samadhi, quando a mente cessa, o *prana* também cessa. Por esta razão (isto é porque a mente tem o poder sustentador e controlador sobre as forças vitais e a respiração, sendo portanto anterior a ambas), a prática do *pranayama* é meramente útil para subjugar a mente, contudo não consegue levá-la a extinção final.

Do mesmo modo, *pranayama, murty-dhyana* (meditação sobre a forma), *mantra* ou *mana-japa* (repetição de sílabas sagradas ou de Nomes de Deidades), e a regulação da dieta, são apenas ajudas para o controle da mente. Pela prática da *dhyana-japa* a mente torna-se convergente. Como a tromba do elefante, que, sempre inquieta, sossega quando é forçada a segurar uma cadeia de aço — de modo que o elefante prossegue o seu caminho sem preocupar-se com qualquer outro objeto — assim a mente sempre inquieta, sendo treinada e habituada ao Nome e à Forma pela *dhyana* ou *japa*, se aferrará apenas a isso.

Quando a mente se subdivide e se dissipa em inumeráveis pensamentos, cada pensamento individual fica extremamente fraco e ineficiente.

Quando, ao contrário, esses pensamentos reduzem-se progressivamente, até que são finalmente destruídos, a mente torna-se convergente, adquirindo, deste modo, força e poder permanente; eis que facilmente atinge a perfeição no método da busca do Ser.

Regularização da dieta, restringindo-a aos alimentos satwicos[5], tomados em quantidade moderada, é a melhor de todas as normas de conduta; e também, a que mais facilmente conduz ao desenvolvimento das qualidades satwicas da mente[6]. Estas,

---

5 i. é alimentos simples e nutritivos que mantém mas não estimulam o corpo físico.

6 Pureza de coração, auto-domínio, equanimidade de temperamento, ternura em relação a todos os seres, fortaleza, libertação de desejos do ódio e da arrogância, são as virtudes salientes da mente *Satwica*.

por seu turno, ajudam a prática do *Atmavichara* ou a indagação na busca do Ser.

Incontáveis *vishaya-vasanas* (tendências sutis da mente relacionadas com os objetos agradáveis aos sentidos) que surgem uma após outra, tal como ondas do oceano, agitam a mente. Não obstante, elas perdem a força e, finalmente, são destruídas, pela prática constante de *Atmadhyana* (meditação sobre o Ser).

Sem dar lugar ao pensamento de dúvida sobre se é possível permanecermos com o verdadeiro Ser, ou se todas as *vasanas* podem ser destruídas — devemos persistir firmemente meditando sobre o Ser.

Por mais pecadora que uma pessoa possa ser, se ela cessasse seus inconsoláveis lamentos: "Ah! eu sou um pecador; como poderei chegar à salvação?" — e eliminasse mesmo o pensamento de que é um pecador — se ela cuidadosamente continuasse meditando sobre o Ser, mais facilmente obteria a salvação.

Enquanto as *vishaya-vasanas* forem inerentes à mente, é necessário continuar pesquisando — "Quem sou eu ?" A proporção que os pensamentos ocorram, dever-se-á aniquilá-los um a um, no mesmo momento e na sua fonte, pelo método da investigação sobre o Ser.

Não desejar coisa alguma estranha a si mesmo, constitui *Vairagya* (desapego) ou *nirasa* (não-desejar). Não abandonar a permanência nossa no Ser, consitui *Jnana* (Conhecimento). Mas, verdadeiramente, *Vairagya* e *Jnana* são uma e mesma coisa. Exatamente como o pescador de pérola, atando pedras à cintura, busca as profundidades e obtém as pérolas do fundo do mar, assim cada aspirante, escudado pela *Vairagya* mergulha no interior de si mesmo e realiza o precioso Atman. Se o tenaz buscador cultivar exclusivamente a contemplação profunda e constante, da verdadeira natureza do Ser até que o tenha realizado, terá feito o suficiente.

Pensamentos de distração são como inimigos na fortaleza. Enquanto eles dominarem a fortaleza, certamente eles investirão. Mas se você, à medida que surgirem, passá-los a fio de espada, poderá finalmente capturar a fortaleza.

Deus e Guru (Mestre) não são verdadeiramente diferentes: eles são idênticos. Aquele que faz jus à Graça do Guru, será sal-

vo indubitavelmente, e jamais será esquecido — tal como a prêsa abocanhada pelo tigre jamais poderá escapar. Mas o discípulo, de sua parte, deve seguir sem desvios o caminho indicado pelo Mestre.

Firme e disciplinada permanência no Atman (Atmanishtha), sem conceder a menor oportunidade a que se levante qualquer pensamento que não seja aquele de profunda contemplação do Ser, é o que verdadeiramente constitui a auto-submissão ao Supremo Senhor. Que qualquer fardo seja entregue ao Senhor e Ele o carregará. Esse é, de fato, o indefinível poder do Senhor que ordena, sustenta e controla tudo o que acontece. Porque, então, consumir-se atormentado por pensamentos aflitivos, dizendo: "Devemos agir deste modo; não, daquele..." em vez de, mansa e alegremente, submeter-se àquele Poder ? Sabendo muito bem que o trem carrega todo o peso, porque deveríamos nós, seus passageiros, levarmos em nossos colos pequenas bagagens individuais, para nosso grande desconforto, em vez de pô-las de lado, e quedarmo-nos à vontade ? Aquilo que é a Felicidade é verdadeiramente o Ser. Felicidade e Ser não são diferentes e separados, mas o mesmo e idêntico. E isso somente é real. Em nenhum dos incontáveis objetos do mundo há qualquer coisa que possa ser chamada de felicidade.

É por pura ignorância que nós imaginamos obter felicidade com essas coisas. Pelo contrário, quando a mente se exterioriza, sofre dor e angústia. De fato, cada vez que os nossos desejos são satisfeitos, a mente, voltando à sua fonte, experimenta apenas a felicidade que é natural ao Ser. Do mesmo modo, no sono profundo, no transe espiritual (Samadhi), no desmaio, etc., quando o objeto desejado é obtido, ou quando o mal recai sobre aquilo que consideramos indesejável, a mente volta-se para dentro e usufrui aquela felicidade do Atman. Desta maneira, perambular à toa, esquecendo o Ser, e voltar novamente ao interior, eis o interminável e enfadonho papel da mente.

É agradável permanecer à sombra de uma árvore; fora dela está o sol causticante. Quem está sob o calor do sol, busca a sombra refrescante. Repousando um instante, parte novamente, mas, não suportando novamente o sol impiedoso, ei-lo de volta

para a sombra. Move-se ele, desse modo, ora buscando o sol, ora retornando à sombra.

Quem age desta maneira — não é sábio. O sábio, porém, jamais abandona a sombra: do mesmo modo a mente do Sábio Iluminado (Jnani), nunca está fora do *Brahman* (o Absoluto).

A mente do ignorante, por outro lado, entrando no mundo fenomenal, sofre dor e angústia; e, então, voltando por instantes a Brahman, experimenta felicidade. Tal é a mente do ignorante.

O mundo fenomenal, no entando, nada mais é que pensamento. Quando o mundo apaga-se para a nossa visão (o que acontece quando cessamos de pensar), a mente usufrui a felicidade do Ser. Inversamente, quando o mundo aparece (o que se dá quando ocorre o pensamento) a mente experimenta dor e angústia.

O sol nascente não faz qualquer esforço, nem emite desejo ou decisão, mas, meramente devido a seus raios, as lentes emitem calor, os lotos desabrocham, a água se evapora e as pessoas entregam-se às suas tarefas na sociedade. Na proximidade dum magneto, a agulha se move. Mesmo assim, a alma (ou jiva), sujeita à tríplice atividade de criação, preservação e dissolução, que se sucedem simplesmente ante a Presença única do Supremo Senhor, realiza os atos relativos a seu Karma[7] e entra em repouso após tal atividade. Mas o próprio Senhor nada decide; nenhum ato ou acontecimento toca sequer a fímbria de seu Ser. Este estado de imaculada distância é semelhante ao do sol que não é tocado pelas atividades da vida, ou a do todo-penetrante éter, que não é afetado pela interação das complexas qualidades dos outros quatro elementos.

Todas as escrituras, sem qualquer exceção, proclamam que, para atingir a Salvação, a mente deve ser subjugada; e, sabendo-se que o controle da mente é a conclusão final das escrituras, é fútil entregar-se a um interminável estudo das mesmas. O que se requer para tal controle é que se use imediatamente a auto-interrogação: "Quem sou eu?". Como então poderia esta investigação visando ao Ser, ser feita tão-somente através do estudo das escrituras?

---

[7] *Karma-fruto* das ações passadas que brotam na presente vida.

Devemos realizar o Ser mediante o olho da Sabedoria. Necessitaria Rama de um espelho para que pudesse reconhecer-se como Rama ? Aquilo que se refere ao Eu está dentro dos cinco envoltórios[8],enquanto que as escrituras estão fora deles. Portanto, a busca do Ser, por meio das escrituras, (que tem de realizar-se pela rejeição total até mesmo dos cinco envoltórios) seria mera futilidade.

Investigando-se: "Quem está escravizando ?" e chegando-se a conhecer nossa real natureza, encontraremos a única libertação. Manter a mente constantemente voltada para dentro, permanecendo assim no Ser é apenas *Atma-vichara*, enquando que *dhyana* consiste na fervorosa contemplação do Ser como *Sat-Chit-Ananda*.

Em verdade virá o momento em que teremos de esquecer tudo que foi aprendido. Exatamente como é futil examinar o lixo destinado a ser lançado fora, assim, aquele que busca conhecer o Ser, procederá futilmente se, em vez de abandonar os Tattwas[9] (que envolvem o Ser), poê-se a enumerá-los ou a examinar suas qualidades.

O mundo fenomenal deverá ser considerado, para ele, meramente como um sonho (no que lhe diz respeito).

A única diferença entre o estado de vigília e o estado de sonho, é que o primeiro é longo e o segundo é curto - nenhuma outra diferença há entre eles. Todas as atividades do estado de sonho parecem nele ser tão reais, quanto as atividades do estado desperto nos parecem, quando estamos igualmente acordados. Durante o sonho, porém a mente assume outra forma (ou seja, um diferente estado corpóreo). Isto porque pensamentos, dum lado, *nome e forma*, do outro, ocorrem, simultaneamente, tanto no estado de vigília como no de sonho.

Não há duas mentes (uma boa e outra má). Somente as *vasanas* (tendências da mente) é que são de duas espécies: boas e favoráveis, más e desfavoráveis. Quando a mente está asso-

---

8 Eles são os envoltórios físico, o vital e o mental; e os envoltórios do Conhecimento-Experiência e da Felicidade.

9 Tattwas são os elementos dentro dos quais a existência fenomenal - desde a mente sutil até a matéria grosseira - é classificada.

ciada às favoráveis, é chamada boa; quando ligada às desfavoráveis, é chamada má.

Ainda que outras pessoas possam parecer malignas, não é conveniente odiá-las ou desprezá-las. Gosto e desgosto, amor e ódio, devem ser alijados igualmente.

Não é bom, também, deixar a mente pousar amiúde sobre objetos ou negócios da vida mundana. Tanto quanto possível deve-se evitar interferir na vida dos outros.

Cada coisa que ofertamos a outrem é, verdadeiramente, uma dádiva a nós mesmos; se esta verdade é compreendida quem recusará algo aos outros?

Se o ego surge, tudo o mais se levanta, se ele desaparece, tudo o mais cessa. Quanto mais profunda a humildade com que nos conduzirmos, tanto melhor será para nós. Se mantivermos a mente sob controle, que importância terá o lugar em que estivermos?

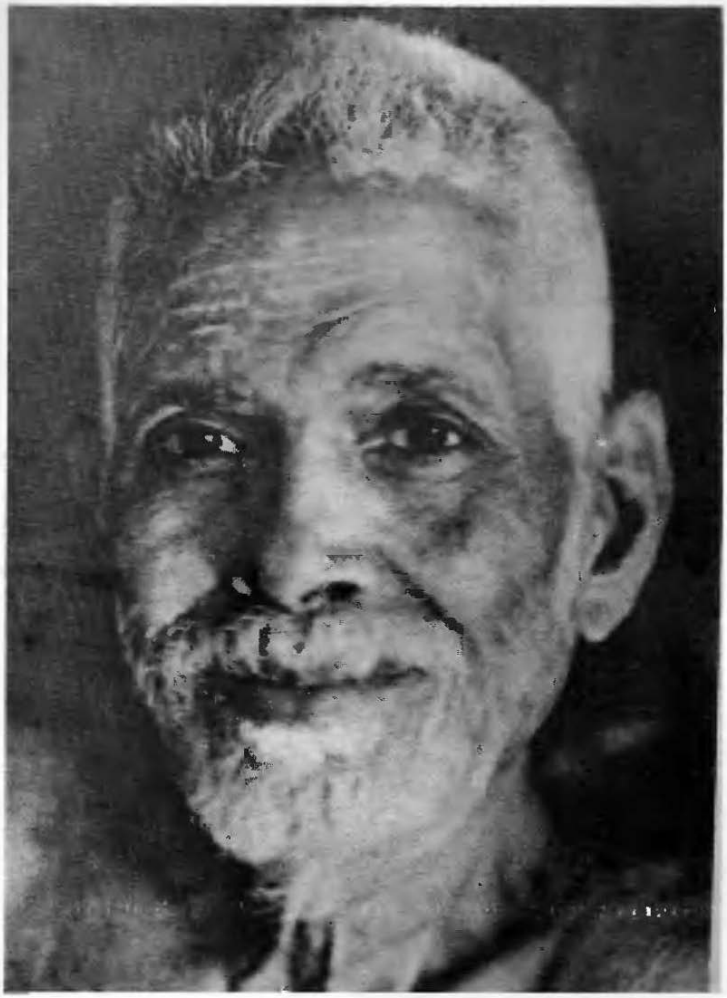
OM SRI RAMANARPANAMASTU

ESCLARECIMENTO

Certa vez um devoto escreveu que "a auto-realização é muito fácil" e deu como razão que o "Eu é o Ser, nada sendo mais real do que isto".

O devoto apresentou isto ao Bhagavan Sri Ramana com um pedido para que Ele compuzesse uma canção com tal refrão.

Os versos originais do Sri Bhagavan, em Tamil, foram traduzidos para o inglês por Sri Alan Wentworth Chadwick do Asram de Maharshi.



BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

20.

AUTO CONHECIMENTO

O Auto-Conhecimento é uma coisa fácil,
A coisa mais fácil que existe.

1.

O Ser é algo inteiramente real
Mesmo para o homem mais comum.
Podia-se dizer que a transparente groselha (10)
É comparativamente uma ilusão.

2.

O Ser, que brilha como um sol dentro do Coração,
É real e todo-penetrante. Revelar-se-á
Tão logo o falso pensamento seja destruído
E nenhuma jaça permaneça. Pois esse pensamento é
A causa do aparecimento de formas falsas,
O corpo e o mundo, que parecem ser
Coisas reais em detrimento do Ser, que permanece imutável.
Sempre inalterado, firme com a própria Verdade.
Quando o Ser brilha a escuridão desaparece.
A aflição cessa e só a Glória permanece.

3.

O pensamento, "Eu sou o corpo", é o fio
No qual estão enfiados os pensamentos, tal como contas.
Portanto, ao mergulhar fundo na pergunta
"Quem sou Eu e donde venho?" os pensamentos desaparecem
E o estado de consciência então surge
Como o "Eu-Eu" dentro da cavidade
Do coração de cada um que busca. E isto é o Céu!

4.

Isto é aquele Silencio, a morada da Felicidade!
O que adianta tudo conhecer
Excepto o Ser ? O que existe mais para conhecer

10 A fruta mencionada no texto Tamil é o "nelli", uma fruta comum da Índia. O provérbio, "NELLI NA PALMA DA MÃO" significa um objeto visto claramente e em sua inteireza.

Para qualquer um, quando o próprio Ser é conhecido ?
Ao compreender em si mesmo o Ser,
Que é o único auto-efulgente UM
Em miriades de seres, a Luz do Ser
Claro brilhará internamente. Em verdade isto é
A verdadeira aparição da Graça, a morte do ego
E a revelação da Suprema Bemaventurança!

5.

A fim de que os laços do destino
E todas suas conseqüências finalmente terminem,
E para que, também, possamos ser libertos
Do temível ciclo de nascimento e morte,
Esta Senda é mais fácil do que outras.
Portanto, fique imóvel e conserve silenciosa atitude
Com a língua, mente e corpo. Aquilo que é
O auto-efulgente surgirá de dentro.
Esta é a Experiência Suprema. O medo cessará,
Isto é o oceano sem limite da perfeita Felicidade!

6.

Annamalai ([11]), a Transcedental,
Que é o Olho atrás do olho da mente,
A quem o olho e outros sentidos percebem,
Os quais, por sua vez, iluminam o Céu,
Assim como todos os outros elementos,
Isto novamente é o Céu-Espírito no qual
A Mente-Céu aparece; Aquilo que brilha dentro
Do coração, que é livre de qualquer pensamento
E com contemplação fixa internamente permanece como Aquilo.
Annamalai, a Auto-Efulgente, brilha,
Mas a Graça ([12]) é cada vez mais necessária. Assim
seja fiel ao Ser, e a Felicidade então surgirá!

---

[11] Este nome Tamil é uma palavra que significa "Montanha Instransponível. É usada aqui para indicar e significar o Ser Interno que está além do alcance do pensamento e da palavra.

[12] A Graça que vem de um Sábio-Adepto e que é necessária como um pré-requisito a fim de ser obtida tal experiência iluminadora.

EU NÃO SOU

1. O CORPO FÍSICO
2. OS 5 ÓRGÃOS DE PERCEPÇÃO SENSORIAL

ôlho	ouvido	nariz	língua	pele
ver	escutar	cheirar	gosto	tato

3. OS 5 ÓRGÃOS DE ATIVIDADE EXTERNA
   VOCAL (articulador da palavra)
   MÃOS E PÉS (governam os movimentos)
   ÂNUS (excretor da matéria)
   Genitais
4. AS 5 FÔRÇAS VITAIS QUE CONTROLAM:
   RESPIRAÇÃO, DIGESTÃO, ASSIMILAÇÃO, CIRCULAÇÃO, TRANSPIRAÇÃO, EXCREÇÃO.
5. A MENTE PENSANTE
6. NEM MESMO AQUÊLE ESTADO INCONSCIENTE DE IGNORÂNCIA QUE MERAMENTE RETÉM AS LATÊNCIAS SUTIS DA MENTE.

O QUE SOBRA, O QUE RESTA, O QUE FICA,
O QUE PERMANECE, ISTO É O QUE

EU SOU
(CONSCIÊNCIA)

FUNDO EDITORIAL ALVORADA
Caixa Postal, 1946
Porto Alegre - Rio Grande do Sul

GRAFOSUL